



mercy care
advantage
HMO SNP

Fall/Winter 2024

Spotlight



Keep your membership record up to date

If you have an address or phone number change, please contact Mercy Care Advantage Member Services to provide your new contact information.

Flu season is here

The single best way to prevent the flu is to get a flu vaccination every year.

Like we see with COVID, viruses can change. The same thing happens with the flu. That means every season we need to be on guard. If you are 65 years and older or have a chronic condition, you are at greater risk for getting very ill from the flu and possibly needing a hospital stay.

Some things you can do to protect yourself:

- Get your flu vaccination
- Avoid close contact with people who are sick
- Wash your hands often using soap and water
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth
- Get plenty of sleep, eat a balanced diet and stay active
- Clean and disinfect surfaces and objects

Sources

www.cdc.gov/flu/season/faq-flu-season-2024-2025.htm

www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm

MercyCareAZ.org

H5580_25_073_C

Your Mercy Care Advantage plan includes coverage for immunizations covered by Medicare Part B, such as:

- Pneumonia vaccines
- Flu/influenza shots (or vaccines), once each flu/influenza season in the fall and winter, with additional flu/influenza shots (or vaccines) if medically necessary
- Hepatitis B vaccines if you are at high or intermediate risk of getting hepatitis B
- COVID-19 vaccines
- Other vaccines if you are at risk and they meet Medicare Part B coverage rules

The plan also covers most other adult vaccines under our Part D prescription drug benefit. Please refer to the Mercy Care Advantage EOC for additional information. There is no coinsurance, copayment, or deductible for the pneumonia, flu/influenza, hepatitis B and COVID-19 vaccines.

It's a Fall Word Search

I N K N P H W W I E C Y R T J Q K V B X Q X K F U D Z Y W J
 S F W U I Y H H W S Q X Y A M W L F Y M A C E J U S Z R O O
 U S B S I V U P I R J V T B A L D D U I E P Z Y P Z M W G L
 A A M U A T H F V R Y W E U O M Q D R C B B Y T Z F X X X Q
 F U I B Y J S C D B V I P F B K Q O N X Z U A Y T D G K C N
 P I O L B B O K A W M X U H M K Q I D E N G O L H Y P T Y R
 S R U X U U M J X S K H I Y J O T G B V G B Y B A B C H Z L
 Y E I P K I F B G V B A N P H L O N D T J I V H R N E B A F
 I M C F W N K L K W J I E A L K Q V L I B E Q F P X C G M Y
 H Y Z P B X I P I G W I Q G S B I U Y J N M O G Y W Z E G F
 S I P A O G M Z Y J P W R C D P H D H T L F K J A D C T D B
 O H I W A A S Q N E Y V U O H Z N I L P F C L V E U T V H
 T W Q G U E D P Z C C G R V D K T Z W W A K Q U Z W V L V Q
 C C F Q E E Z F J O P O E E T W L P E B U L M N E N F V L C
 P G Q F R V X U A L M S R R P B G X V X S A H Q C N E B C W
 M D M A R I W S K C L R C E H L T G G Y E H C M O X Z R E T
 K E X R T O A V O K G M A D Z B Z G I L G R Z N H H C A Q N
 G A Q G H F Y Q R W Y D O N L C F G F O E A C W J S I T H Q
 M X P T S R I B J H R J V J I D G V T Y Q X J I L M S U W F
 N U P P F J J E D A J O L H V O R Y C G O Z A L S E B H U T
 T P T V R A C B K D Q E Y D P C S U A D F Y C P B E L W J L
 Q M U S G E O G H Y I S O A F U G C R Z E N X R A D K R K W
 C B P T C B V E U C Z I C Y G U M F D F I B E O C S B B V I
 B X E T Y B O E R E W A R D S O T R G U X X X L K F V H F O
 E O M Q B F R E N U Y B S A X I T E L E H E A L T H B C S A
 H V E S E A S O N T O M X P I K Y S Y F X G D F C M R U V B
 Q W N W U C I V O R I E E I V O T R C M T N Z Q O V Q Y N K
 B T O S X Z B D I A B V V V H F G W B D W M F Q V M M G H Z
 E I S E W S F R H L F D E Z T P R J A I O B N U U T H P U P
 K S S L B K S O Z K S E J D F G M O P D I S I N F E C T C Z

preventive	giftcard	season	exercise
disinfect	balanced	telehealth	
influenza	covered	rewards	

Have you been screened for colorectal cancer?

We want to be sure you are getting the preventive care that you need. Colorectal cancer screenings typically start at age 45. Your risk of colon cancer increases with age. You can reduce your risk by getting regular screenings, which can find colon cancer when it's small and treatable.

If you get colorectal cancer testing done by December 31, 2024, you are eligible for a \$30 gift card.

Once you get your test, visit [mercycar.es/healthasst](https://www.mercycar.es/healthasst) to let us know, and claim your reward. You can also explore more ways to earn rewards.

Don't let the changes we faced in the past few years stop you from getting the care that you need. There are different types of colorectal cancer screenings. Talk with your doctor to find the right one for you. It might just save your life!

RECIPE CORNER



One-pan salmon & vegetables¹

This recipe is so easy, it's almost not even a recipe. It showcases flaky and rich pink salmon, a low-calorie protein source full of heart-healthy omega-3 fatty acids and energy-boosting B vitamins.²

Ingredients

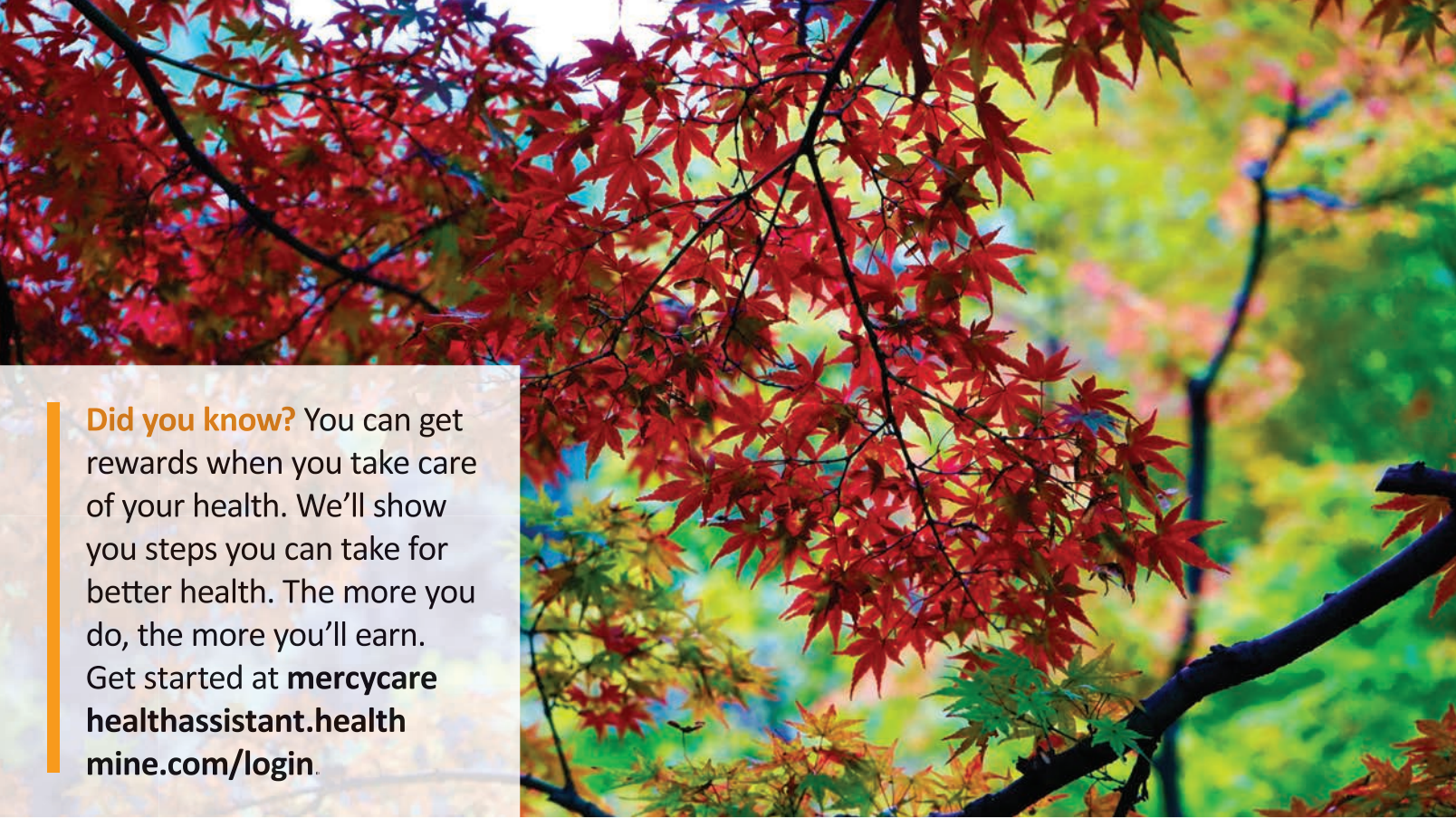
- 1 squash or zucchini, sliced
- ½ onion, cut into wedges
- 1 cup cherry or grape tomatoes
- 1 bell pepper, sliced
- 3 tablespoons olive oil, divided
- 1 teaspoon Cajun seasoning or your favorite fish-seasoning blend
- 2-3 salmon fillets, about 4 ounces each
- 1 lemon, optional

Instructions

1. Preheat oven to 450 F and line a baking sheet with parchment paper or aluminum foil (not wax paper). **OR** thoroughly grease the pan with vegetable oil.
2. In a large bowl, toss all veggies with 2 tablespoons of oil and seasoning, then spread them into a single layer on the baking sheet.
3. Nestle your salmon fillets, skin side down, between the vegetables. Brush with remaining olive oil and top with 2 thin lemon slices each.
4. Roast for 12-15 minutes until salmon is flaky and mostly opaque.
5. Add 1 salmon fillet and a heaping serving of roasted veggies to each plate for a healthy and satisfying meal. Enjoy!

¹<https://www.aplaceformom.com/caregiver-resources/articles/easy-recipes-for-senior-nutrition>

²United States Department of Agriculture. <https://fdc.nal.usda.gov/>



Did you know? You can get rewards when you take care of your health. We'll show you steps you can take for better health. The more you do, the more you'll earn. Get started at mercyare.healthassistant.healthmine.com/login.

Care for diabetes

Fall is the start of a new season and with that an exciting time for change. Creating a simple plan for your diabetes care, would be a wonderful way to make a healthy change in your life. If you have diabetes, we are here to help you live your healthiest life.

Here are some helpful tips:

- Eat healthy, balanced meals that include fruits, vegetables, whole grains and lean proteins.
- Get regular exercise.
- See your doctor for diabetes care (at least twice a year).
- Have your A1c checked (twice a year).
- Check your blood pressure often.
- Have your eyes and kidneys checked (once a year).

Important reminder

Completing your annual HRA helps us know more about you and your health conditions. We use this information to assign you a care manager, coordinate care with your primary care provider and MCA. Your care manager uses this information to develop your Individualized care plan that is then mailed to you and your PCP.

Denova Collaborative Health

We've teamed up with Denova Collaborative Health for a very special program. The goal is to find and treat health issues that could affect your well-being.

They may call you to ask some health related questions. This will only take a few minutes and your information is kept confidential. Your answers will help us find other services you might need to improve your physical and mental well-being.

Denova Collaborative Health will share information with your Mercy Care Advantage care manager, who will talk to you about options and additional services.

Need to consult with a doctor for a virtual visit via phone or video?

MDLIVE provides our members with telehealth services. They provide quick access to board-certified doctors and is available to our members at no cost. The service is secure and confidential.

All you have to do is activate your MDLIVE account at mdlive.com/MCA or call **1-888-918-1760**. TTY users call **1-800-770-5531**.



Puzzle answer key

I N K N P H W W I E C Y R T J Q K V B X Q X K F U D Z Y W J
 S F W U I Y H H W S Q X Y A M W L F Y M A C E J U S Z R O O
 U S B S I V U P I R J V T B A L D D U I E P Z Y P Z M W G L
 A A M U A T H F V R Y W E U O M Q D R C B B Y T Z F X X X Q
 F U I B Y J S C D B V I P F B K Q O N X Z U A Y T D G K C N
 P I O L B B O K A W M X U H M K Q I D E N G O L H Y P T Y R
 S R U X U U M J X S K H I Y J Q T G B V G B Y B A B C H Z L
 Y E I P K I F B G V B A N P H L O N D T J I V H R N E B A F
 I M C F W N K L K W J I E A L K Q V L I B E Q F P X C G M Y
 H Y Z P B X I P I G W I Q G S B I U Y J N M O G Y W Z E G F
 S I P A O G M Z Y J P W R C D P H D H T L F K J A D C T D B
 O H I W A A S Q N E Y V U O H Z N I L P F C L V E U U T V H
 T W Q G U E D P Z C C G R V D K T Z W W A K Q U Z W L V Q
 C C F Q E E Z F J O P E E T W L P E B U L M N E N F V L C
 P G Q F R V X U A L M S R R P B G X V X S A H Q C N E B C W
 M D M A R I W S K C L R C E H L T G G Y E H C M O X Z R E T
 K E X R T O A V O K G M A D Z B Z G I L G R Z N H H C A Q N
 G A Q G H F Y Q R W Y D O N L C F G F O E A C W J S I T H Q
 M X P T S R I B J H R J V J I D G V T Y Q X J I L M S U W F
 N U P P F J J E D A J O L H V O R Y C G O Z A L S E B H U T
 T P T V R A C B K D Q E Y D P C S U A D F Y C P B E L W J L
 Q M U S G E O G H Y I S O A F U G C R Z E N X R A D K R K W
 C B P T C B V E U C Z I C Y G U M F D F I B E O C S B B V I
 B X E T Y B O E R E W A R D S O T R G U X X X L K F V H F O
 E O M Q B F R E N U Y B S A X I T E L E H E A L T H B C S A
 H V E S E A S O N T O M X P I K Y S Y F X G D F C M R U V B
 Q W N W U C I V O R I E E I V O T R C M T N Z Q O V Q Y N K
 B T O S X Z B D I A B V V H F G W B D W M F Q V M M G H Z
 E I S E W S F R H L F D E Z T P R J A I O B N U T H P U P
 K S S L B K S O Z K S E J D F G M O P O T S I N F E C T C Z

- preventive
- disinfect
- influenza
- giftcard
- balanced
- covered
- season
- telehealth
- rewards
- exercise

We're here to help!

Mercy Care Advantage (HMO SNP) Member Services is available to assist you 8:00 a.m. – 8:00 p.m., 7 days a week. Member Services can help you with questions about your Mercy Care Advantage plan benefits and how to access covered services. They can also help find network providers and pharmacies near you. Call us at **602-586-1730** or **1-877-436-5288** (TTY **711**). You can also get information about Mercy Care Advantage on our website, [MercyCareAZ.org](https://www.MercyCareAZ.org).

Language and interpretation services

Mercy Care Advantage can help arrange interpreter services for your health care visits at no cost to you. If you need an interpreter who speaks your language or a sign language interpreter because you are deaf or have difficulty hearing, please call Member Services to schedule an interpreter at **602-586-1730** or **1-877-436-5288** (TTY **711**).

Model of Care Evaluation

As a Dual-Eligible Special Needs Plan (D-SNP), we are required to have a Model of Care. To obtain details related to the latest Model of Care evaluation, please visit [MercyCareAZ.org](https://www.MercyCareAZ.org).

This information is not a complete description of benefits. Contact the plan for more information. You must receive all routine care from plan providers. This is general health information and is not meant to replace care or advice you get from your doctor. Always ask your doctor or other health care provider for information about your own health care needs.



Solución de la sopa de letras

I N K N P H W W I E C Y R T J Q K V B X Q X K F U D Z Y W J
 S F W U I Y H H W S Q X Y A M W L F Y M A C E J U S Z R O O
 U S B S I V U P I R J V T B A L D D U I E P Z Y P Z M W G L
 A A M U A T H F V R Y W E U O M Q D R C B B Y T Z F X X X Q
 F U I B Y J S C D B V I P F B K Q O N X Z U A Y T D G K C N
 P I O L B B O K A W M X U H M K Q I D E N G O L H Y P T Y R
 S R U X U U M J X S K H I Y J Q T G B V G B Y B A B C H Z L
 Y E I P K I F B G V B A N P H L O N D T J I V H R N E B A F
 I M C F W N K L K W J I E A L K Q V L I B E Q F P X C G M Y
 H Y Z P B X I P I G W I Q G S B I U Y J N M O G Y W Z E G F
 S I P A O G M Z Y J P W R C D P H D H T L F K J A D C T D B
 O H I W A A S Q N E Y V U O H Z N I L P F C L V E U U T V H
 T W Q G U E D P Z C G R V D K T Z W W A K O U Z W V L V Q
 C C F Q E E Z F J O P O E E T W L P E B U L M N E N F V L C
 P G Q F R V X U A L M S R R P B G X V X S A H Q C N E B C W
 M D M A R I W S K C L R C E H L T G G Y E H C M O X Z R E T
 K E X R T O A V O K G M A D Z B Z G I L G R Z N H H C A Q N
 G A Q G H F Y Q R W Y D O N L C F G F O E A C W J S I T H Q
 M X P T S R I B J H R J V J I D G V T Y Q X J I L M S U W F
 N U P P F J J E D A J O L H V O R Y C G O Z A L S E B H U T
 T P T V R A C B K D Q E Y D P C S U A D F Y C P B E L W J L
 Q M U S G E O G H Y I S O A F U G C R Z E N X R A D K R K W
 C B P T C B V E U C Z I C Y G U M F D F I B E O C S B B V I
 B X E T Y B O E R E W A R D S O T R G U X X X L K F V H F O
 E O M Q B F R E N U Y B S A X I T E L E H E A L T H B C S A
 H V E S E A S O N T O M X P I K Y S Y F X G D F C M R U V B
 Q W N W U C I V O R I E E I V O T R C M T N Z Q O V Q Y N K
 B T O S X Z B D I A B V V H F G W B D W M F Q V M M G H Z
 E I S E W S F R H L F D E Z T P R J A I O B N U O T H P U P
 K S S L B K S O Z K S E J D F G M O P O T S I N F E C T C Z

preventive (preventivo)	giftcard (tarjeta de regalo)	season (estación)	exercise (ejercicio)
disinfect (desinfectar)	balanced (equilibrada)	telehealth (telesalud)	
influenza	covered (cubierto)	rewards (recompensas)	

¡Estamos aquí para ayudar!

El Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage (HMO SNP) está disponible para ayudarle de 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana. El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle si tiene preguntas sobre los beneficios de su plan Mercy Care Advantage y sobre cómo acceder a los servicios cubiertos. También pueden ayudarle a encontrar proveedores de la red y farmacias cerca de usted. Llámenos al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)**. También puede obtener información sobre Mercy Care Advantage en nuestro sitio web en **MercyCareAZ.org**.

Servicios de idioma e interpretación

Mercy Care Advantage puede ayudar en la coordinación de servicios de interpretación para sus consultas de atención médica sin costo para usted. Si necesita un intérprete que hable su idioma o un intérprete de lenguaje de señas porque usted es sordo o tiene problemas auditivos, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)** para coordinar la asistencia de un intérprete.

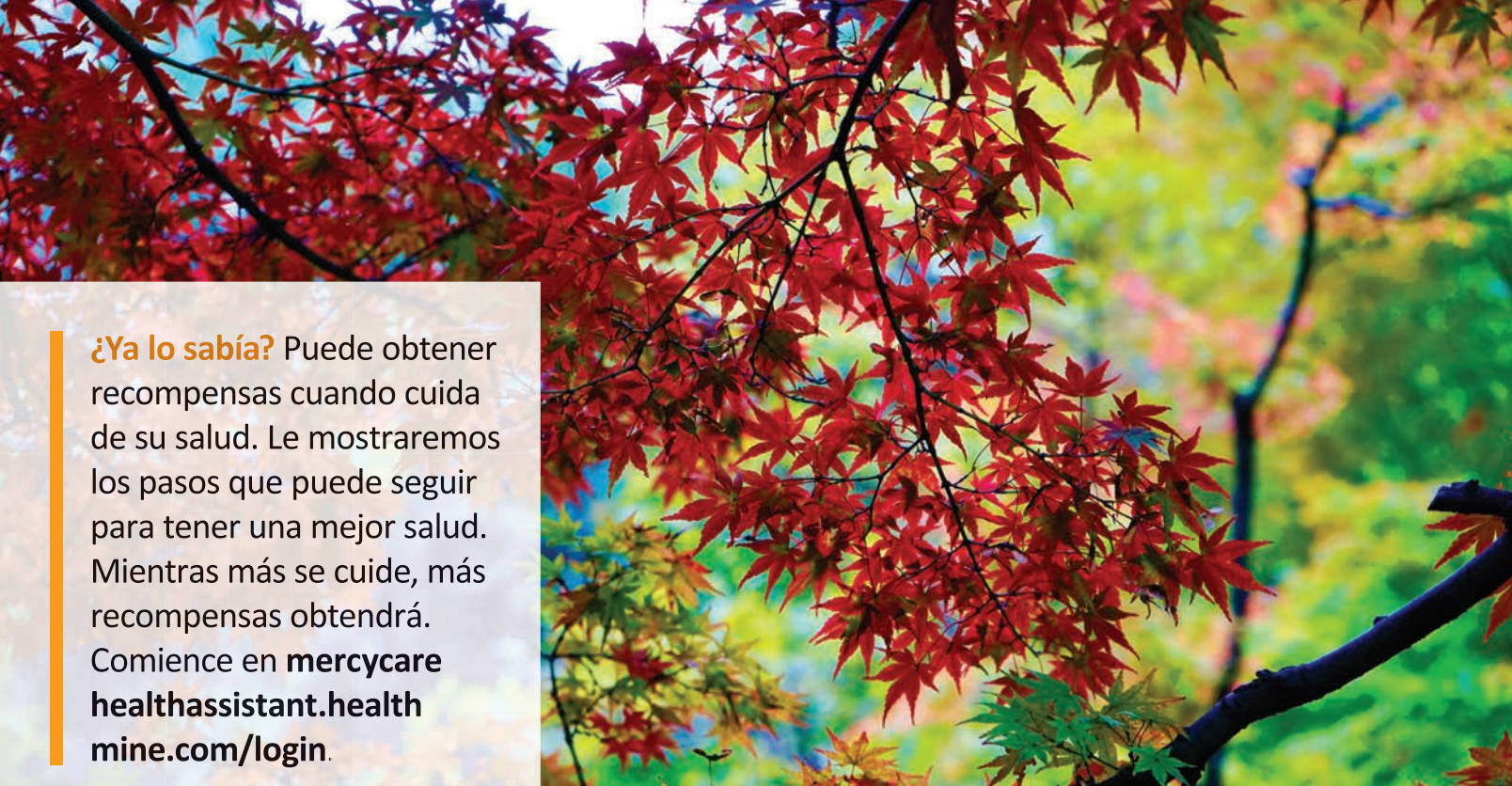
Evaluación del Modelo de atención

Como un plan de necesidades especiales de doble elegibilidad (D-SNP), debemos contar con un Modelo de atención. Para obtener información relacionada con la evaluación más reciente del Modelo de atención, visite **MercyCareAZ.org**.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Debe recibir toda la atención de rutina de parte de proveedores del plan. Esta información de salud es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones o la atención del médico. Consulte siempre con el médico u otro proveedor de atención médica para obtener información sobre sus necesidades de atención médica particulares.

MercyCareAZ.org

Destacado | Otoño/invierno 2024



¿Ya lo sabía? Puede obtener recompensas cuando cuida de su salud. Le mostraremos los pasos que puede seguir para tener una mejor salud. Mientras más se cuide, más recompensas obtendrá. Comience en **mercyarehealthassistant.healthmine.com/login**.

Atención de la diabetes

El otoño es el comienzo de una nueva estación, y con ella, un momento emocionante para el cambio. Crear un plan simple para la atención de la diabetes sería una forma maravillosa de realizar un cambio saludable en su vida. Si tiene diabetes, estamos aquí para ayudarle a llevar una vida más saludable.

A continuación, encontrará algunos consejos útiles:

- Consuma comidas saludables y equilibradas que incluyan frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Consulte a su médico para la atención de la diabetes (al menos dos veces al año).
- Controle su nivel de A1c (dos veces al año).
- Controle su presión arterial con frecuencia.
- Hágase revisiones de los ojos y los riñones (una vez al año).

Recordatorio importante

Completar la evaluación de riesgos de salud (HRA) anual nos ayuda a saber más sobre usted y sus afecciones de salud. Usamos esta información para asignarle un administrador de atención, y coordinar la atención con su proveedor de atención primaria y Mercy Care Advantage (MCA). El administrador de atención utiliza esta información para desarrollar un Plan de atención individualizado que luego se envía por correo a usted y a su PCP.

Denova Collaborative Health

Nos hemos asociado con Denova Collaborative Health para un programa muy especial. El objetivo es detectar y tratar problemas de salud que podrían afectar su bienestar.

Es posible que se comuniquen por teléfono con usted para hacerle algunas preguntas sobre su salud. Esto solo tomará unos minutos y su información será confidencial. Sus respuestas nos ayudarán a identificar otros servicios que usted pueda necesitar para mejorar su bienestar físico y mental.

Denova Collaborative Health compartirá la información con su administrador de atención de Mercy Care Advantage, quien hablará con usted sobre las opciones y los servicios adicionales.

¿Necesita consultar con un médico para una consulta virtual por teléfono o video?

MDLIVE ofrece servicios de telesalud a nuestros miembros. Brindan acceso rápido a médicos certificados por la junta y está disponible para nuestros miembros sin costo alguno. El servicio es seguro y confidencial.

Todo lo que tiene que hacer es activar su cuenta de MDLIVE en **mdlive.com/MCA** o llamar al **1-888-918-1760**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-770-5531**.

Sopa de letras de otoño

I N K N P H W W I E C Y R T J Q K V B X Q X K F U D Z Y W J
 S F W U I Y H H W S Q X Y A M W L F Y M A C E J U S Z R O O
 U S B S I V U P I R J V T B A L D D U I E P Z Y P Z M W G L
 A A M U A T H F V R Y W E U O M Q D R C B B Y T Z F X X Q
 F U I B Y J S C D B V I P F B K Q O N X Z U A Y T D G K C N
 P I O L B B O K A W M X U H M K Q I D E N G O L H Y P T Y R
 S R U X U U M J X S K H I Y J O T G B V G B Y B A B C H Z L
 Y E I P K I F B G V B A N P H L O N D T J I V H R N E B A F
 I M C F W N K L K W J I E A L K Q V L I B E Q F P X C G M Y
 H Y Z P B X I P I G W I Q G S B I U Y J N M O G Y W Z E G F
 S I P A O G M Z Y J P W R C D P H D H T L F K J A D C T D B
 O H I W A A S Q N E Y V U O H Z N I L P F C L V E U U T V H
 T W Q G U E D P Z C C G R V D K T Z W W A K Q U Z W V L V Q
 C C F Q E E Z F J O P O E E T W L P E B U L M N E N F V L C
 P G Q F R V X U A L M S R R P B G X V X S A H Q C N E B C W
 M D M A R I W S K C L R C E H L T G G Y E H C M O X Z R E T
 K E X R T O A V O K G M A D Z B Z G I L G R Z N H H C A Q N
 G A Q G H F Y Q R W Y D O N L C F G F O E A C W J S I T H Q
 M X P T S R I B J H R J V J I D G V T Y Q X J I L M S U W F
 N U P P F J J E D A J O L H V O R Y C G O Z A L S E B H U T
 T P T V R A C B K D Q E Y D P C S U A D F Y C P B E L W J L
 Q M U S G E O G H Y I S O A F U G C R Z E N X R A D K R K W
 C B P T C B V E U C Z I C Y G U M F D F I B E O C S B B V I
 B X E T Y B O E R E W A R D S O T R G U X X X L K F V H F O
 E O M Q B F R E N U Y B S A X I T E L E H E A L T H B C S A
 H V E S E A S O N T O M X P I K Y S Y F X G D F C M R U V B
 Q W N W U C I V O R I E E I V O T R C M T N Z Q O V Q Y N K
 B T O S X Z B D I A B V V H F G W B D W M F Q V M M G H Z
 E I S E W S F R H L F D E Z T P R J A I O B N U U T H P U P
 K S S L B K S O Z K S E J D F G M O P D I S I N F E C T C Z

preventive (preventivo)	giftcard (tarjeta de regalo)	season (estación)	exercise (ejercicio)
disinfect (desinfectar)	balanced (equilibrada)	telehealth (telesalud)	
influenza	covered (cubierto)	rewards (recompensas)	

¿Le realizaron una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Queremos asegurarnos de que recibe la atención preventiva que necesita. Las pruebas de detección de cáncer colorrectal se suelen comenzar a realizar a los 45 años. El riesgo de cáncer de colon aumenta con la edad. Puede reducir el riesgo haciéndose pruebas de detección con regularidad, que pueden detectar el cáncer de colon cuando es pequeño y tratable.

Si se somete a la prueba de detección de cáncer colorrectal antes del 31 de diciembre de 2024, será elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$30.

Una vez realizada la prueba, visite mercyar.es/healthasst para informarnos y reclamar su recompensa. También puede explorar más formas de ganar recompensas.

No permita que los cambios que enfrentamos en los últimos años le impidan recibir la atención que necesita. Existen diferentes tipos de pruebas de detección de cáncer colorrectal. Consulte a su médico para encontrar la prueba adecuada para usted. ¡Podría salvarle la vida!

RINCÓN DE LAS RECETAS



Salmón y verduras en una sola sartén¹

Esta receta es tan fácil que casi no es una receta. Incluye salmón rosado rico y escamoso, una fuente de proteína baja en calorías y llena de ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón y vitaminas B que aportan energía².

Ingredientes

- 1 calabaza o calabacín cortado en rodajas
- ½ cebolla cortada en gajos
- 1 taza de tomates cherry o uva
- 1 pimiento cortado en rodajas
- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita de condimento Cajún o su mezcla favorita para condimentar pescado
- 2 a 3 filetes de salmón, de unas 4 onzas cada uno
- 1 limón, opcional

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 F y cubra una placa para horno con papel vegetal o papel de aluminio (no utilizar papel encerado). **O BIEN**, engrase bien la sartén con aceite vegetal.
2. En un bol grande, mezcle todas las verduras con 2 cucharadas de aceite y condimentos, luego extiéndalas en una sola capa en la placa para horno.
3. Coloque los filetes de salmón, con la piel hacia abajo, entre las verduras. Pincele con el aceite de oliva restante y cubra cada filete con 2 rodajas finas de limón.
4. Ase de 12 a 15 minutos hasta que el salmón esté escamoso y casi opaco.
5. Sirva 1 filete de salmón y una porción abundante de verduras asadas en cada plato para disfrutar de una comida saludable y satisfactoria. ¡Disfrute!

¹<https://www.aplaceformom.com/caregiver-resources/articles/easy-recipes-for-senior-nutrition>

²Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. <https://fdc.nal.usda.gov/>



mercy care
advantage
HMO SNP

Otoño/invierno 2024

Destacado



Mantenga actualizado su registro de membresía

Si cambia su dirección o número de teléfono, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage para brindar su nueva información de contacto.

La temporada de gripe ya está aquí

La mejor forma de prevenir la gripe es recibir la vacuna antigripal todos los años.

Como vemos con la COVID-19, los virus pueden cambiar. Lo mismo ocurre con la gripe. Eso significa que, cada temporada, tenemos que estar alertas. Si tiene 65 años o más o tiene una afección crónica, tiene mayor riesgo de enfermarse de gravedad a causa de la gripe y, posiblemente, necesitar hospitalización.

Para protegerse, puede tomar medidas como las siguientes:

- Vacúnese contra la gripe.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Duerma lo suficiente, lleve una dieta equilibrada y manténgase activo.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos.

Fuentes

www.cdc.gov/flu/season/faq-flu-season-2024-2025.htm

www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm

Su plan Mercy Care Advantage incluye cobertura para las vacunas cubiertas por la Parte B de Medicare, como las siguientes:

- Vacunas contra la neumonía.
- Vacunas antigripales, una vez cada temporada de influenza/gripe, en otoño e invierno, con vacunas antigripales/contra la influenza adicionales si son médicamente necesarias.
- Vacunas contra la hepatitis B si corre riesgo alto o intermedio de contraer hepatitis B.
- Vacunas contra la COVID-19.
- Otras vacunas si su salud está en peligro y si cumplen con los requisitos de cobertura de la Parte B de Medicare.

El plan también cubre la mayoría de las demás vacunas para adultos en virtud de los beneficios de cobertura para medicamentos con receta de la Parte D. Consulte la Evidencia de cobertura (EOC) de Mercy Care Advantage para obtener información adicional. No se requiere coseguro, copago ni deducible para las vacunas contra la neumonía, la gripe/influenza, la hepatitis B y la COVID-19.

MercyCareAZ.org

H5580_25_073_C